

## ABSTRAK

### PENGARUH BENTUK LATIHAN *HEXAGON DRILL* DAN *BOOMERANG RUN* DENGAN METODE *INTERVAL* INTENSIF TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA

Pembimbing I : Dr. Komarudin, M.Pd.

Pembimbing II : Drs. Satriya

Rahmat Hidayat\*  
1005429

Kelincahan merupakan komponen fisik yang sangat diperlukan oleh atlet dalam pertandingan sepakbola. Bentuk kelincahan diantaranya adalah latihan *Hexagon drill* dan *Boomerang run*. Dalam penelitian ini penulis akan mengkaji latihan kelincahan dengan menerapkan metode *interval* intensif terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Hexagon drill* dan *Boomerang run* dengan metode *interval* intensif terhadap kelincahan pemain sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB IPI GS Bandung sebanyak 25 orang, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 18 orang siswa SSB IPI GS Bandung. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan latihan 3 kali dalam seminggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Hexagon drill* dan latihan *Boomerang run* dengan metode *interval* intensif terhadap kelincahan pemain sepakbola. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah latihan *Hexagon drill* lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan *Boomerang run* terhadap kelincahan pemain sepakbola.

\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2010

## ABSTRACT

### EFFECT OF EXERCISE HEXAGON BOOMERANG RUN DRILL AND METHOD OF INTENSIVE INTERVAL AGILITY SOCCER PLAYERS

**Supervisor I : Dr. Komarudin, M.Pd.**

**Supervisor II : Drs. Satriya**

**Rahmat Hidayat\***  
**1005429**

Agility is a physical component that is required by athletes in a football game. The shape of which is training agility drill and Boomerang Hexagon run. In this study the authors will examine agility drills by applying intensive interval method to increase the agility of football players. This study aims to determine the effect of exercise Hexagon drill and Boomerang run with intensive interval method to agility football players. The method used in this study is the experimental method. The population in this study were students SSB IPI GS Bandung as many as 25 people, while the samples used in this study consisted of 18 students SSB IPI GS Bandung. Sampling technique used was purposive sampling technique. This research was carried out for 6 weeks with exercise 3 times a week. The results showed that there is significant influence Hexagon drill and practice exercises Boomerang run with intensive interval method to agility football players. The conclusion of this study is Hexagon drill exercise more influence than the Boomerang run towards agility training football players.

\* Student Sports Coaching Education Program FPOK UPI Force 2010